

куринные грудки в кефире

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 646 г	1030	129.9	52.3	9.9
На 100 г	159.4	20.1	8.1	1.5

Ингредиенты

Куриная грудка - 600 граммов
Кефир 2,5 - 200 граммов
Укроп - 50 граммов

Процент потерь по массе: 35.4 %

Описание

В 1-2 стакана кефира 2,5% нарезать мелко свежий укроп, несколько зубчиков чеснока, добавить черный молотый перец. Размешать. Курицу (филе грудки без кожи) нарезать порционо и положить в закваску минут на 30-40. 1. Положить курицу в мультиварку вместе с кефирным соусом на 25 минут программа тушение 2. На разогретую сковородку без масла выложить куру и ложку (1,5) кефирной смеси. Жарить под крышкой. По вкусу можно выложить остаток кефира. Курочка получаеться мягкая, сочная и душистая. Подходит под любой гарнир.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru